



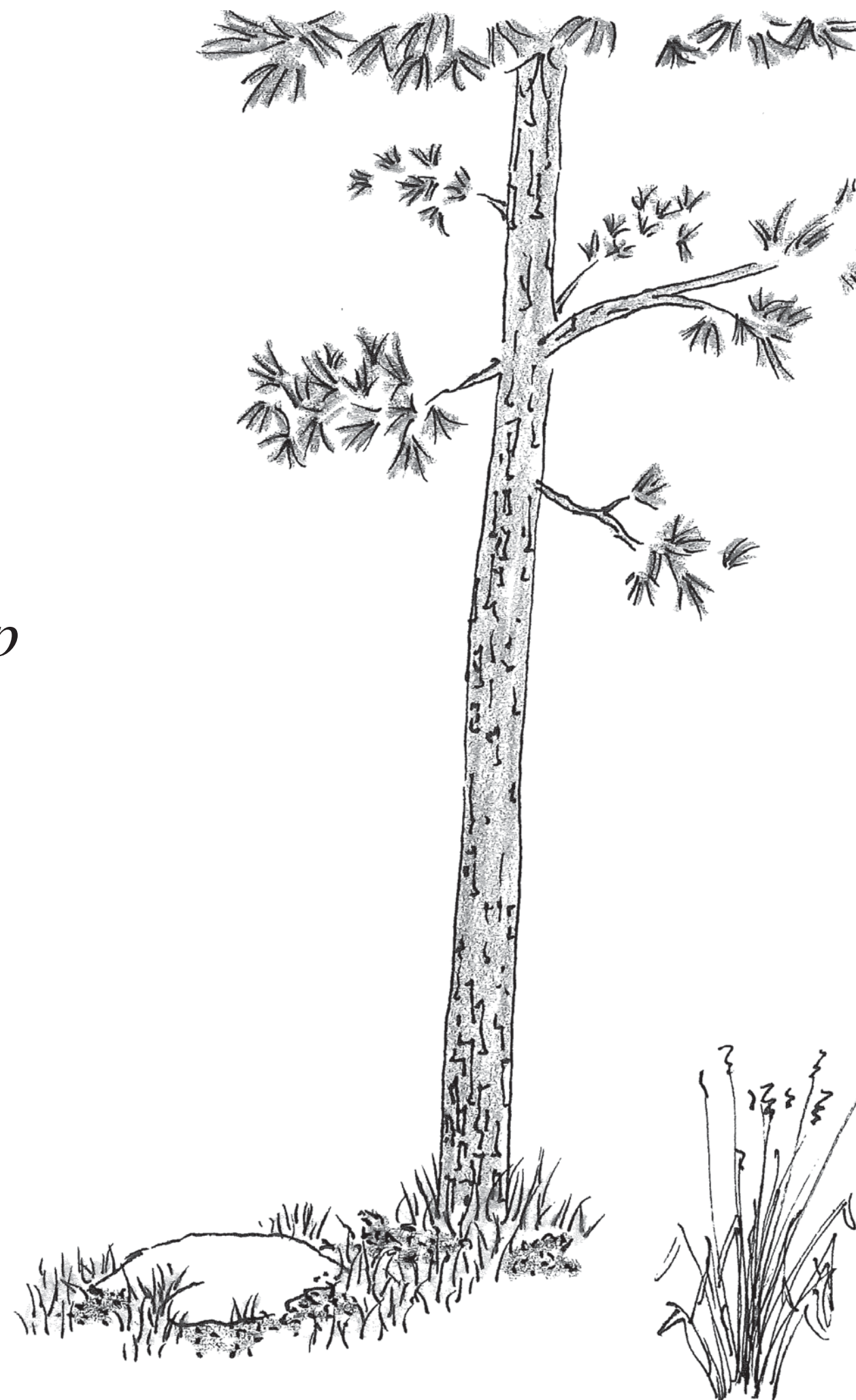
Sveriges lantbruksuniversitet
Swedish University of Agricultural Sciences

Fakulteten för naturresurser och
lantbruksvetenskap

Restorativ miljö *återhämtning med naturens hjälp*

Anton Thörne

*Kandidatarbete vid institutionen för stad och land
Sveriges lantbruksuniversitet Uppsala
Landskapsarkitektprogrammet 2012*



SLU, Sveriges lantbruksuniversitet, Fakulteten för naturresurser och lantbruksvetenskap
Institutionen för stad och land, avdelningen för landskapsarkitektur
EX0530 Projekt i landskapsplanering, 2012, 15 hp på landskapsarkitektprogrammet, Uppsala
Nivå: Grundnivå G2E
© Anton Thörne
Titel: Restorativ miljö, återhämtning med naturens hjälp
Engelsk titel: Restorative environments, recovery with help from nature
Nyckelord: Alnarpsmetoden, Meditation, Retreat, Sinnesstimulans, Trädgårdsterapi,
Handledare: Ulla Myhr, SLU, institutionen för stad och land
Examinator: Katri Lisitzin, SLU, institutionen för stad och land
Online publication of this work: <http://epsilon.slu.se/>

Sammandrag

Ett växande problem i dagens urbana samhälle är stressrelaterade sjukdomar och utmattningssyndrom. Den psykiska ohälsan är ett folkhälsoproblem som medför lidande hos individen och kostnader både för den drabbade och för samhället. En behandlingsmetod som under senare år blivit vanligare vid rehabilitering av psykisk ohälsa är trädgårdsterapi. Metoden grundar sig i det faktum att människor återhämtar sig fortare vid vistelse i natur- och grönområden. Inom fältet trädgårdsterapi finns olika skolor som förklarar naturens välgörande egenskaper med olika utgångspunkt. Vid Sveriges lantbruksuniversitet i Alnarp har en egen form av trädgårdsterapi utarbetats som baseras på forskning av professor och miljöpsykolog Patrik Grahn. Syftet med det här arbetet är att undersöka hur en anläggning med ambitionen att fungera som en miljö för psykisk återhämtning kan utformas, med Alnarpsmetoden som främsta förebild. Formatet för undersökningen är ett gestaltungsförslag för en trädgård på Wettershus retreatgård, belägen utanför Jönköping.

Abstract

A growing concern in today's urban society is stress-related diseases and individuals suffering from burnout. Mental illness is a public health issue that causes distress to the individual as well as costs to both the victim and the community. A treatment method for rehabilitating individuals suffering from mental illness that has become more common in recent years is Garden Therapy. The method is based on the fact that people recover faster when spending time in nature and green spaces. Various explanations to nature's beneficial properties have been presented by different researchers. The Swedish University of Agricultural Sciences in Alnarp has formed its own method of Garden Therapy based on the research of Professor Patrik Grahn. The purpose of this study is to investigate possible designs of a garden that aims to serve as an environment for recovery from stress-related diseases and mental illness, using the Alnarp method as the main source of inspiration. The study results in a design proposal for a Therapeutic Garden at Wettershus retreat center outside the city of Jönköping.

Introduktion

Psykisk ohälsa är ett ökande problem i Sverige (Socialstyrelsen 2003, s 12) och betecknas av Socialstyrelsen som ett folkhälso-
problem (Socialstyrelsen 2009, s. 181-182).Varje fall av psykisk ohälsa och sjukskrivning är en tragedi, i första hand för individen men även för samhället. En allt mer vanligt förekommande rehabiliteringsmetod vid psykisk ohälsa i form av utmattningssyndrom är trädgårdsterapi. Behandlingsmetoden har sin bakgrund i att människors återhämtningsförmåga från stress ökar vid vistelse i natur- och grönområden. Att naturen har en inneboende helande kraft är ingen ny tanke. I tusentals år har människor från olika kulturer sökt sig till platser eller fenomen i naturen för att hämta kraft och styrka. Hippokrates, ”läkekonstens fader”, (460-370 f Kr) använde redan under antikens Grekland trädgården som ett verktyg för att bota sjuka (Grahn & Ottosson 2010, s. 50-51). I senare tid är spa-kulturens framväxt ett ytterligare exempel på tilltron till naturens nytta för den goda hälsan (Grahn & Ottosson 2010, s. 51-52).

De element och kvaliteter som är viktiga för att en trädgård ska fungera som en restorativ miljö presenteras med hjälp av ett gestaltungs-förslag.

Wettershus

Platsen för gestaltungs-förslaget är Wettershus retreatgård, beläget invid Vättern mellan Jönköping och Gränna. Wettershus är en kristen verksamhet som anordnar retreatar på ekumenisk grund, det vill säga genom ett samarbete mellan olika kristna samfund. Ordet *retreat* är lånat från engelskan och översatt betyder det reträtt – att dra sig tillbaka, söka skydd (SAOB 2010). Wettershus erbjuder sina gäster en fristad dit man kan komma då man känner ett behov av att ta ett steg åt sidan, slappna av och återhämta sig andligt. En retreat pågår under ett antal dagar och erbjuder gästen en tillvaro utan krav. Retreaterna leds av en retreatledare, ofta en präst eller pastor men även psykoterapeuter, psykiatriker och ämnespedagoger förekommer. Alla retreatar har teman, vissa är handgripliga såsom ikonmålning eller kurs i stresshantering medans andra är mer kontemplationsinriktade.

Ulrich, Kaplans och Grahn

Inom fältet trädgårdsterapi finns två huvudteorier som med olika utgångspunkt beskriver varför kontakten med natur är välgörande för människors hälsa (Myhr 2007, s. 17).



Figur 1: Översiktskarta Wettershus (Illustration av författren)

Roger Ulrich

Miljöpsykologen Roger Ulrich menar att det är en nedärvd förkärlek för en miljö som ger oss goda överlevnadsbetingelser, *biophili*, som är grunden till varför naturen verkar stressreducerande (Ulrich citerad i Myhr 2007, s. 18-19). Sin teoribelysning handlar bland annat genom en berömd studie av operationspatienter, uppdelad i två grupper med olika konvalescensförfarande (Grahn & Ottosson 2010, s. 57-59). Den ena gruppen fick under konvalescensen ett rum med utsikt över en trädgård. Den andra gruppen såg genom sitt fönster en tegelvägg. Patienterna med visuell kontakt till naturen återhämtade sig fortare, behövde mindre dos smärtstillande medel och krävde mindre uppmärksamhet från vårdpersonal. Den första patientgruppen i studien upplevde instinktivt sin omgivning som mer trygg via utsikten mot trädgården. Den andra gruppen fick aldrig den typen av lugnande signaler vilket resulterade i en längre återhämtningstid.

Steven och Rachel Kaplan

Den andra dominerande teorin utgår från en kognitiv resurs hos människan – koncentrationsförmågan (Myhr 2007, s. 21). Makarna Kaplan menar att människan registrerar sin omgivning på två olika sätt, dels genom *riktad uppmärksamhet* och dels genom *fascination* (Grahn & Ottosson 2010, s. 59-60). Den *riktade uppmärksamheten* används när vi ställs inför olika val eller när vi fokuserar på någonting. Denna fokusering innebär en ansträngning eftersom det kräver koncentration och att vi aktivt sorterar och prioriterar den information som konstant registreras av hjärnan via de olika sinnen. *Fascination* är motsatsen till *riktad uppmärksamhet* och tillåter oss att passivt registrera och njuta av fenomen i vår omgivning, exempelvis doften av blommor eller skuggspelet som bildas under kronan på ett träd. Problemet för människor i dagens samhälle är att den *riktade uppmärksamheten* sällan ges utrymme att vila. De ständigt inkommande intrycken från en urban omgivning gör att vår koncentrationsförmåga försämras vilket leder till stress. I en naturmiljö

är intrycken som kräver *riktad uppmärksamhet* färre och intrycken som stimulerar *fascination* fler vilket tillåter ett utmattat sinne att återhämta sig.

Alnarpsmetoden

Vid Sveriges lantbruksuniversitet (SLU) i Alnarp har man arbetat fram en egen form av trädgårdsterapi - Alnarpsmetoden (Grahn & Ottosson 2010, s. 14). Behandlingen bygger på den samlade kompetensen hos en rad olika professioner utförd i den restorativa och trygga miljön i terapiträdgården (Grahn & Ottosson 2010, s. 15). I ett team runt den vårdsökande finns; en arbetsterapeut, en psykoterapeut, en sjukgymnast, en landskapsingenjör/läkepedagog och en trädgårdsmästare. Det som utmärker Alnarpsmetoden utöver den blandade yrkeskompetensen runt vårdtagaren är hur den fysiska miljön är utformad. Bakom trädgårdens gestaltning står Patrik Grahn, professor i landskapsarkitekturens miljöpsykologi. I sin teori om *Betydelsespelrummet*, som bygger vidare på Ulrich och Kaplans idéer, beskriver Grahn hur olika människors behov och krav på en miljö varierar sett till individens psykiska förmåga (Grahn & Ottosson 2010, s. 62). Grahn menar att människan lever i vad han kallar ett ”betydelsespelrum” där hon ständigt värderar sin omgivning utifrån betydelseerbjudanden registrerade genom kroppens olika sinnesorgan. Vanligen utgör processen inget hinder, men om personen går igenom en kris eller utsätts för trauma och stress blir det svårare. Omgivningen kan då bli svårtolkad och personen riskerar att känna sig missförstådd och vilse. Grahn fann i sina studier att en person söker sig till den miljö som svarar upp mot hennes aktuella situation och sinnestillstånd vilket han illustrerar med en pyramid (se figur 2). Personer i botten av pyramiden är i behov av trygghet, lugn och enkla intryck. De som befinner sig högre upp i pyramiden mår bättre och söker sig till mer sociala sammanhang där de kan dela sina upplevelser.



Figur 2: Behovspyramiden (Illustration Patrik Grahn ur Grahn och Ottosson 2010, s. 63)

Grahns val att använda sig av en pyramid för att illustrera en människas psykiska tillstånd finner jag grafiskt slående och pedagogiskt. Dock är det inte utan vissa invändningar jag tar till mig *Behovspyramiden*. Formen pyramid, på det vis Grahn använder den, kan läsas som att det är mer vanligt förekommande att människor mår psykiskt sämre än det är med personer som mår bra eftersom basen på pyramiden är avsevärt större än toppen. Jag tolkar användandet av en pyramid som en grafisk kullerbytta och funderar över om inte resonemanget skulle vara mer med sanningen överensstämmande om det illustrerades med hjälp av ett stående rätblock.

Grahn menar vidare att det finns åtta dimensioner till vilka en person söker sig för att komma åt vissa kvaliteter i omgivningen. Platser som innebär ett skydd och som har karaktären av vild natur föredras av personer som mår psykiskt sämre. Öppna miljöer med chans till sociala kontakter premieras av personer som mår bättre och som är mer trygga i sin livssituation (Grahn & Ottosson 2010, s. 64-65).

1: Rofylld: Frid, stillhet och en känsla av omhändertagande. Naturens ljud i form av porlande vatten, surrande insekter, susande vind och kvittrande fåglar harmonierar med en miljö fri från skräp och ogräs.

2: Artrik: En miljö med stor rikedom av olika arter från både djur- och växtriket fascinerar genom sina olika färger, former, ljud, smaker och lukter.

3: Rymd: En rogivande miljö som ger upplevelsen av att befinna sig i en annan värld med en sammankittande, helhetsbildande karaktär, som i exempeplvis en bokskog.

4: Öppning: En miljö som skänker möjlighet för utblickar och kan fungera som arena för spontana aktiviteter.

5: Skydd: En plats där man kan söka avskildhet och vila från vardagen. En ombonad plats att vara sig själv på.

6: Social: En miljö för social samvaro, en mötesplats för mindre eller större sammanhang.

7: Kultur: En miljö att förundras över människors möda och slit.

8: Natur: En miljö där man kan fascineras av den vilda naturen. En plats som inte är skapad av människan, där mosstäckta stenar ligger som evigt sovande troll mellan lavskäggiga tallar.

En annan viktig aspekt i Alnarpsmetoden är sinnesstimulering. Personer som lider av utmattningssyndrom och stress har ofta en avtrubbad kontakt med sina sinnen och det är viktigt att återknyta de banden genom lustfyllda intryck (Grahn & Ottosson 2010, s. 21, 32). En trädgård är en miljö med den ovanliga egenskapen att möjliggöra stimulans av alla sinnen (Grahn citerad i Myhr 2007, s. 42). Utöver syn, smak, lukt, hörsel och känsel kan man i en ändamålsenligt utformad trädgård stimulera muskel- och balanssinnet, exempeplvis genom olika beläggningar på gångstråk. En stensatt, slät stengång upplevs annorlunda jämfört med en frodig gräsmatta, en grusgång eller en stig av bark. Utöver de sinnliga intrycken en trädgård kan skänka finns också en aspekt av tid, under dygnet, årtiderna eller över åren (Grahn citerad i Myhr 2007, s. 42).

Syfte

Syftet med det här arbetet är att presentera ett gestaltungsförslag för en restaurativ trädgård på Wettershus med utgångspunkt i gestaltningssidéerna bakom terapiträdgården i Alnarp. Anläggningen ska vara anpassad efter Wettershus retreatverksamhet och kunna nyttjas både som en aktiv och som en passiv resurs under retreatar.

Frågeställning

Kan Patrik Grahns teori om *Betydelsespe rummet* användas som handbok vid gestaltning av en restaurativ trädgård avsedd för sinnlig återhämtning?

Avgränsningar

- » Gestaltungsförslaget begränsas inte av någon budget.
- » Ingen höjdsättning är utförd. Nivåskillnader redovisas förenklat med hjälp av höjdkurvor.
- » Planteringar och artval beskrivs övergripande.

METOD

För att utforma en anläggning i enlighet med syftet behövde jag besvara tre frågor;

- » Vad uttrycker Patrik Grahns teori om *Betydelsespe rummet* tillsammans med bakomliggande forskning om naturens restaurativa egenskaper?
- » Hur ser Wettershus verksamhet ut och vilka funktionsönskemål finns?
- » Vilka förutsättningar har platsen?

Arbetsgång

I inledningen av arbetet fokuserad jag på att besvara fråga nummer ett. Det gjordes med hjälp av en litteraturstudie kompletterat av studiebesök till terapiträdgården i Alnarp. Svaret på den andra frågan arbetades fram i dialog med Maj-Lis Nelson, dåvarande husmor på Wettershus. Fråga tre besvarades genom inventerings- och analysarbete under platsbesök på Wettershus och med hjälp av kartstudier.

Efter det att informationsinsamlingen för att besvara de tre frågor jag ställt upp genomförts fortsatte arbetet med att utforma ett gestaltungsförslag för trädgården. Det första steget i den processen var att formulera ett program i syfte att föra samman kunskapen från litteraturen och önskemålen från Wettershus till en gemensam vision. Utifrån programmet utformades sedan trädgårdens gestaltning.

Litteraturstudie

Litteraturstudiens syfte var att ge en kunskapsbas över forskning inom trädgårdsterapi och naturens påverkan av människans hälsa i allmänhet och över Alnarpsmetoden och Patrik Grahns forskning i synnerhet. Boken ”*Alnarpsmetoden Trädgårdsterapi*” av Patrik Grahn och Åsa Ottosson användes som huvudlitteratur och kompletterades med litteraturöversikten ”*Utemiljö och hälsa*” av Ulla Myhr.

Studiebesök

Med besöket till Alnarp önskade jag skapa mig en bild över hur Grahns teori om *Betydelsespe rummet* kom till uttryck i anläggningen. Genom att mäta ytor och höjder samt notera karaktärsvariationer studerade jag hur man på liten yta arbetat med att dela in trädgården i olika rum med olika karaktär för att erbjuda vårdsökande olika kvaliteter. Studiebesöket gav konkreta idéer för utformning, funktioner och skötsel i min gestaltning för Wettershus.

Dialog

I syfte att få förståelse för vilka önskemål och behov Wettershus har av en trädgård fördes samtal med Maj-Lis Nelson, före detta husmor på gården. Frågor som intresserade mig var hur utemiljön på Wettershus utnyttjades i dagsläget och vilka funktioner gården önskade se i en trädgård. Viktigt under besöken på gården och samtalen med Maj-Lis var även att få inblick i hur gårdens verksamhet såg ut och hur en retreat fungerar.

Inventering och Analys

Platsens förutsättningar och potential undersöktes vid platsbesök på Wettershus genom inventering- och analysarbete, med kompletteringar under senare återbesök. Som underlag för anteckningar använde jag kartor och flygfoton över fastigheten. En översiktlig inventering av hela Wettershus fastighet gjordes för att få en bild av hur den tänkta platsen för trädgården angränsar mot övriga delar av gården; såsom byggnader, stigar och fastighetsgränser. Vid inventeringen av själva området för trädgården utfördes en grov inmätning med hjälp av måttband och en uppskattning av platsens höjdförhållanden. Under inmätningen gjordes även en sammanställning av träd och buskarter och deras placering i området. Under inventeringsarbetet dokumenterades platsen med hjälp av kamera och fotografierna har i det fortsatta arbetet varit användbara som visuella minnesanteckningar.

I analysen använder jag mig av begrepp och metoder från två olika analysverktyg, SWOT och Kevin Lynch, för att bedöma och illustrera områdets potential. Från analysmetoden SWOT (<http://www.quickmba.com/strategy/swot/>) lånar jag begrepp och teknik för att värdera platsens styrkor (S, Strengths), svagheter (W, weaknesses), möjligheter (O, opportunities) och hot (T, threats). Metoden lämpar sig väl för att beskriva en plats inneboende potential via styrkor och svagheter men också yttre påverkan i form av möjligheter och hot i omgivningen. Från Lynch lånar begrepp som barriär, landmärke, nod och område för att beskriva och värdera företeelser inom och utanför området (Kevin Lynch 1960,s. 46-49).

Program

Programpunkter för anläggningen utformades utifrån en kombination av Wettershus önskemål, framförda genom Maj-Lis Nelson och gårdens styrelse, vad jag funnit viktigt utifrån den inlästa litteraturen och studiebesök.Under skissprocessen har programmet reviderats och omformulerats då jag ansett vissa punkter har blivit inaktuella för utformningen inom ramen för den här uppsatsen.

Skissprocess

I skissprocessen arbetade jag i tre steg sett till skala och på så sätt successivt arbetat fram en utformning med stöd av den kunskap jag tog med mig från litteraturstudien. Det första steget gick ut på att hitta en lämplig avgränsning av området. Trädgården behövde vara tillräckligt stor för att rymma all punkter i programmet. Samtidigt var det viktigt att hitta en områdesavgränsning som upplevs naturlig i sin anslutning mot omgivningen och innehåller så många som möjligt av de kvaliteter jag funnit i området under inventerings- och analysarbetet.

Den andra delen i skissprocessen handlade om att hitta delområden som kunde inrymma de programpunkter jag arbetat fram och som samtidigt passade in i miljön på ett funktionsmässigt och estetiskt tilltalande vis.

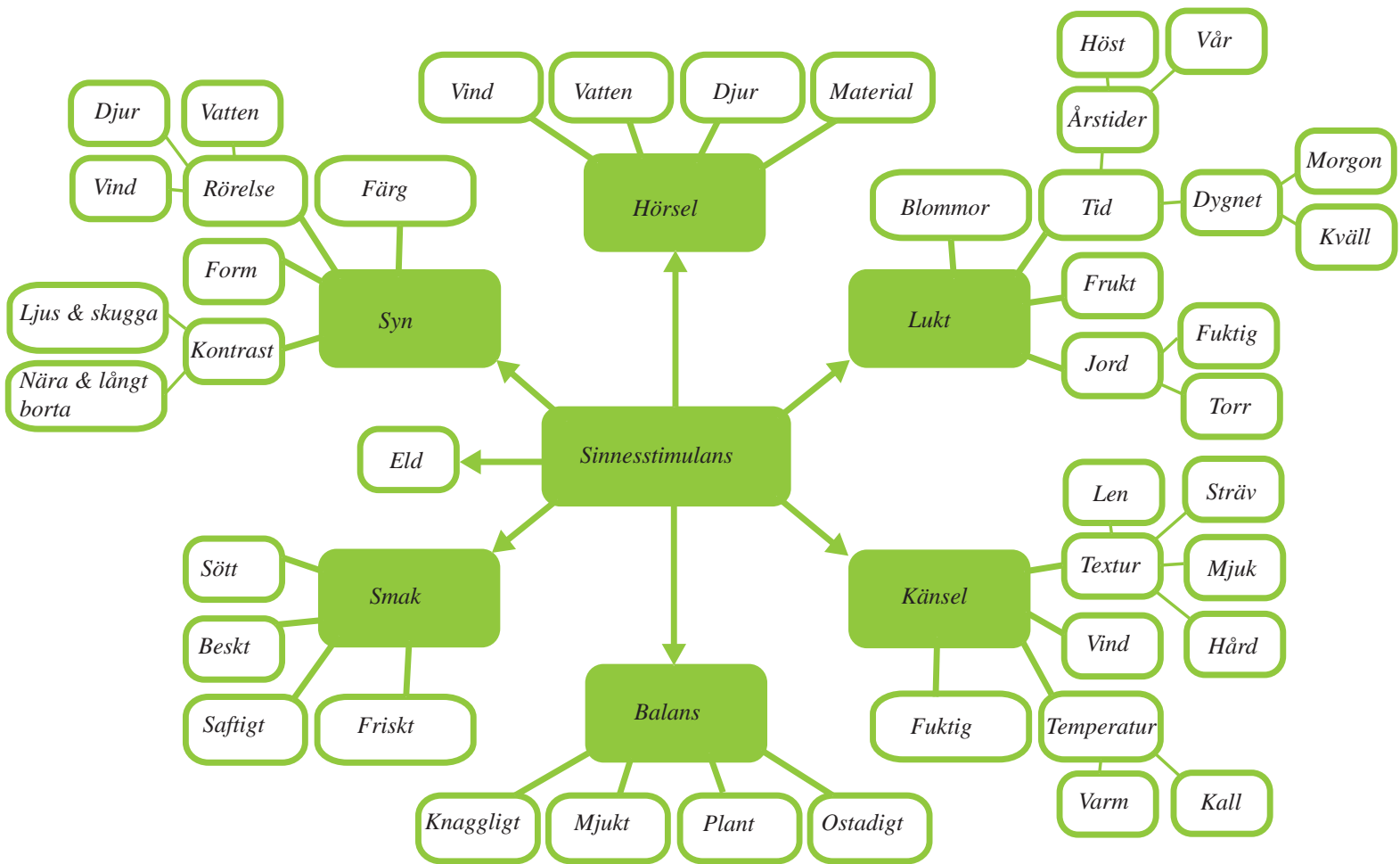
I det tredje och sista steget i skissprocessen arbetade jag med utformningen av vart och ett av de olika delområdena för att ge dem skilda och tydliga karaktärer i linje med Grahns teori om Betydelsespelrummet och de Åtta dimensionerna av natur.

Timsskiss

Under skissprocessen arbetade jag återkommande med timsskissen som metod för att generera idéer eller för att pröva olika alternativ. Snabba skisser var ett användbart verktyg för att hitta nya former eller alternativa lösningar.

Tankekartor

Utöver den information och inspiration jag fick via litteratur, studiebesök, inventering och analys använde jag mig av arbetsredskapet *tankekartor* för att generera idéer. Speciellt användbart fann jag tankekartan som arbetsredskap när jag sökte företeelser som stimulerar kroppens olika sinnen. Syftet var att i enlighet med Grahns teori om *Betydelsespelrummet* finna metoder att skapa varierade miljöer inom trädgården men också att inkorporera olika typer av sinnesstimulerande element. Som exempel kan nämnas företeelser som stimulerar luktsinnet. Blommor är en uppenbar källa till doftintryck, men olika arter har olika doft. Vissa blommor doftar mer på kvällen än på dagen och vissa blommor doftar under längre tid medans andra snabbt vissnar. Årstider och väder har också karaktäristiska dofter. En kylig februari morgon har en avsevärt skild doft från en ljummen julkväll. Även rumslighet påverkar doft. Den solbelysta och vindutsatta miljön har en olik doft från den inne i en sval och dunkel skog.



Figur 3: Illustration av tankekarta över sinnesstimulans (illustration av författaren).

Resultat

Det idéförslaget till utformning av en restaurativ trädgårdsmiljö som presenteras nedan syftar till att vara stommen i en anläggning som med tiden utvecklas och anpassas efter Wettershus behov och önskemål.

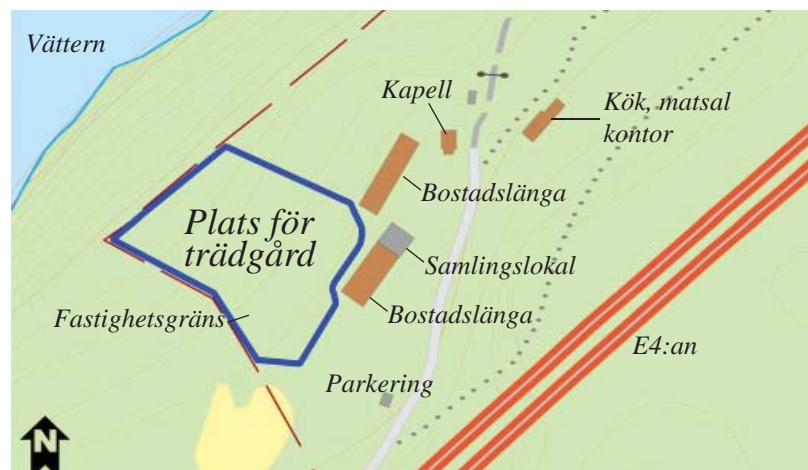
Program

Följande funktioner utgjorde utgångspunkt vid gestaltningen av trädgården på Wettershus.

- » Meditation. Trädgården ska innehålla platser och miljöer lämpliga för avskild kontemplation.
- » Nyttoträdgård. En del av trädgården avsätts för odling med fokus på frukt, bär, blommor och örter så att den kompletterar den befintliga köksträdgården utanför köket.
- » Tillgänglighet. Anläggningen ska i möjligaste mån vara tillgänglig för besökare med nedsatt rörelseförmåga eller funktionshinder.
- » Alla årstider. Trädgården ska erbjuda gårdens gäster och personal stimulerande miljöer året runt.
- » Gemensamhetsplats. Plats där man kan samlas i grupp för samtal och fika.
- » Lättskött. Anläggningen ska vara utformad så att den fungerar väl utan krav på intensiv skötsel.

Inventering

Wettershus fastighet angränsar i söder, väster och norr till det nyli- gen inrättade naturreservatet Sjöbergen (Länsstyrelsen i Jönköpings län, 2011). I nära anslutning mot öster ligger motorvägen E4:an. Terrängen i området är kraftigt kuperad och strax utanför går- dens fastighetsgräns i väster störtar marken brant ner mot Vättern. Naturen i området präglas av sluttningen ner mot Vättern och ka- raktäriseras av träden, framförallt tallar, som griper sig fast mellan



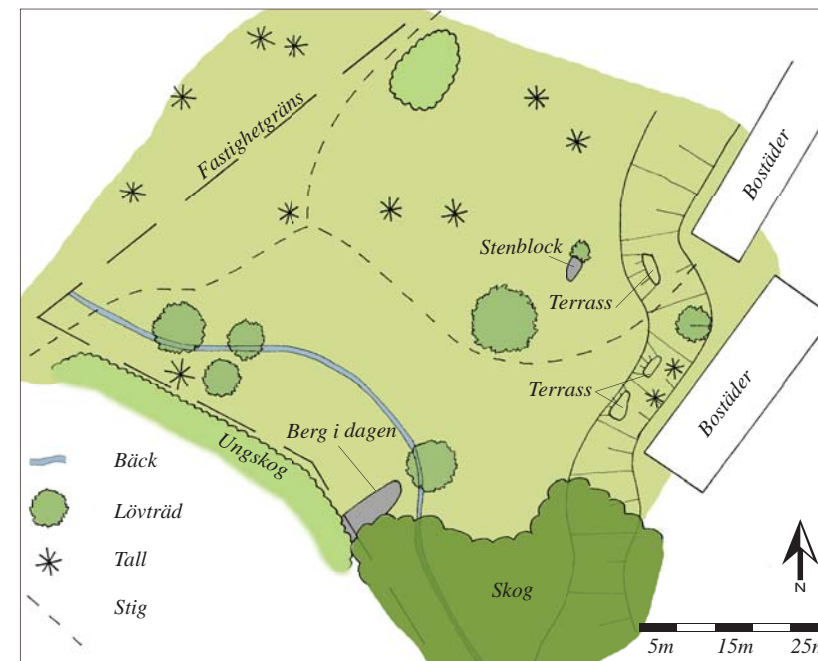
Figur 5: Översiktlig inventeringskarta

© Lantmäteriet, SLU,
med medgivande

klippblocken. Platsen som är avsatt för anläggning av en trädgård är ett cirka 4000 m² stort, relativt plant område, på en platå nedanför den södra bostadslängan. Ner till området tar man sig via en stig som börjar mellan två bostadslängor.

Inventering av platsen

Merparten av området är öppet med ett fåtal träd och buskar utsprid- da över ytan. I söder övergår tomten i skog. En bäck leder genom området. I slänten ner från husen finns på tre ställen naturliga.



Figur 6: Inventeringskarta (illustration av författaren)

Analys

Här presenteras de värden och omständigheter som framkom ur SWOT-analysen.

Styrkor

- » Platsen ligger avskilt från byggnader och distansen blir påtaglig genom den markanta höjdskillnaden.
- » Slänten upp mot husen, skogsbrynet i söder och branten ner mot Vättern i väster ger platsen en tydlig rumslighet.
- » Utsikten över Vättern och Visingsö är storslagen från i stort sett hela området.
- » Bäckens innebär en möjlighet att höra rinnande vatten och en chans att komma nära och känna.
- » Terrasserna i sluttningen har potential till utveckling.
- » Den stora eken centralt på platsen utgör en referenspunkt och blir ett rumsskapande element.
- » Variation i miljöer.

Svagheter

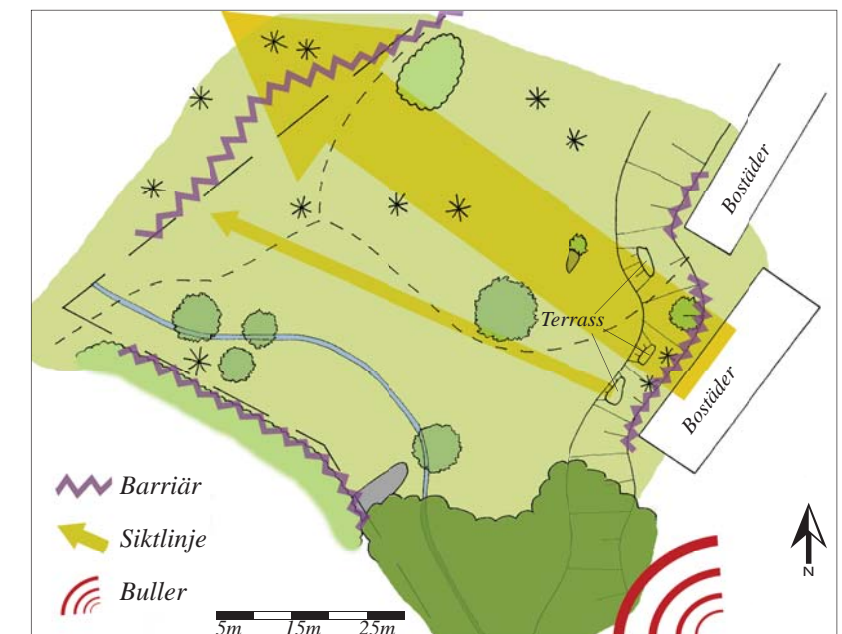
- » Platsen är utsatt för vind, speciellt från norr.
- » Höjdskillnaden ner till området är stor och tillgänglighetsanpassning kräver stora ingrepp.
- » Mycket slyuppslag på platsen

Möjligheter

- » Omgivande naturreservat med sin vackra och karaktärsfulla natur.
- » Utsikten

Hot

- » Buller från E4:an



Figur 7: Analyskarta (illustration av författaren)

Platsen för trädgården har goda kvaliteter vilka kan lyftas fram och renodlas. Den första och mest påfallande förtjänsten med platsen är den storslagna utsikten över Vättern och Visingsö. Vidare gör om- rådets topografi platsen mer spännande samtidigt som det skapar en välkommen distans till husen. Differensen i höjdläge gör att avstån- det mellan trädgård och bostadslängorna upplevs längre än vad det är. Bäckens porlande ljud är också det en tillgång som kan framhävas. Tillgång på vatten möjliggör också för en större varia- tion i växtmaterial då marken i området i övrigt är relativt karg.

Områdets avgränsning

I en terapeutisk trädgård är en tydlig avgränsning mot omgivningen är av stor vikt enligt Grahn. En klar distinktion mellan *innanför* och *utanför* kan stärka besökarens upplevelse av att vara på en skyddad och trygg plats där omvärlden hålls på behörigt avstånd (Grahn & Ottosson 2010, s. 16-17).

Avgränsningen av trädgården valde jag att placera så att den harmonierar med landskapet. I två väderstreck sammanfaller Wethershus fastighetsgräns med tydliga fysiska barriärer vilket gjorde att det av utformnings- och ägandemässiga skäl passade även som områdesgräns. Ett skogsbrunn av ungträd bildar rumslig avgränsning i söder och branten ner mot Vättern i väster. I öster utgör slänten upp mot husen en tydlig rumslig gräns. Endast i norr saknar området ett naturligt avslut. Jag har valt att avsluta trädgårdens utsträckning i norr i bostadslängans förlängning. På så vis undviks att gäster på sina rum störs av trädgårdens besökare eller vice versa.



Figur 7: Områdesgräns (illustration av författaren)

Som gränsmarkering i norr valde jag att använda mig av en enkel gärdesgård tillverkad av material från fastigheten. Hasselslanor finns att tillgå i stor mängd och sammanbundna mellan störrar av en skapar de en tydlig om än gracil gräns.

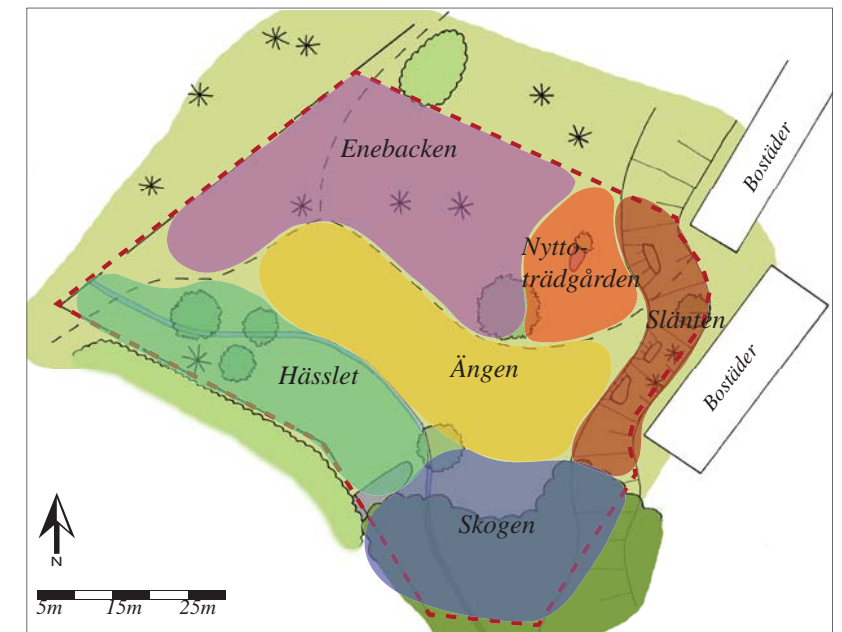
Delområden

Ur Grahns teori om *Betydelsespeglummet* framgår att människor har behov av olika kvaliteter i sin omgivning utifrån hur de mår. Indelningen av trädgården i mindre, karaktärsfyllt sammanhängande områden syftar därför till att erbjuda trädgårdens gäster en variation av miljöer. Viktigt i arbetet med att arbeta fram lämpliga delområden var att samtliga av Grahns *åtta dimensioner av natur* fanns representerade inom minst ett område med undantag av *Natur*. Som en följd av att Wethershus angränsar till ett naturreservat som med råge uppfyller de önskvärda karaktärerna som eftersträvas i dimensionen *Natur* har jag valt att inte prioritera den inom trädgården.

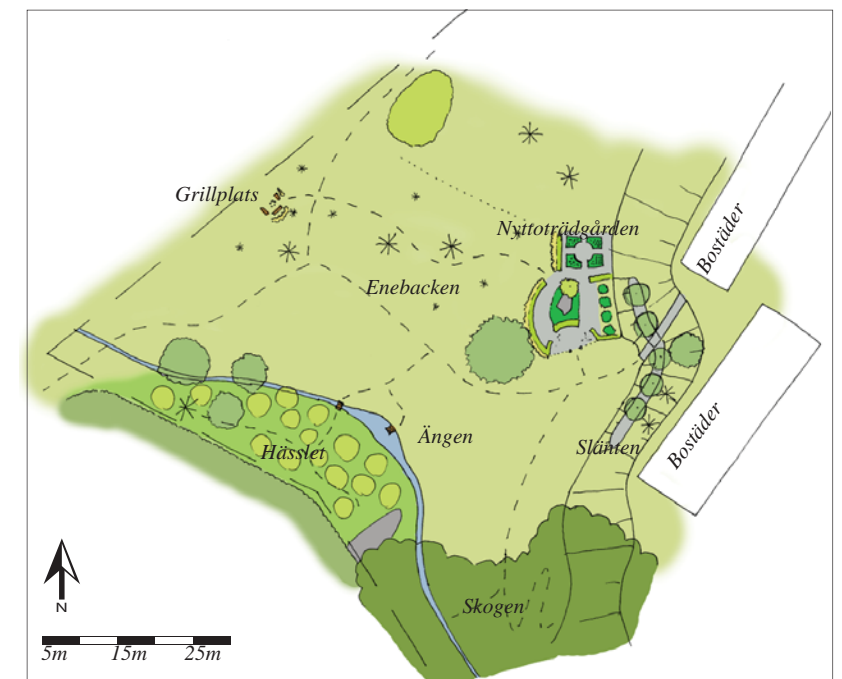


Figur 8: Foto taget i naturreservat Sjöbergen cirka 50 meter utanför Wethershus fastighetsgräns.

Lämpliga områdena arbetades fram genom att renodla och förädla karaktärerna som finns på platsen idag och kombinera dem med de funktioner som efterfrågats. Resultatet blev sex stycken delområden med sinsemellan olika karaktärer. Utformningen och placeringen av de olika delområdena följer en zonering där de delområdena närmast husen (Slänten och Nyttoträdgården) har en prägel av att skötas mer intensivt och allt eftersom man rör sig längre ut i trädgården antar de olika delområdena en mer vild karaktär. Denna zonering märker man tydligt i utformningen genom de olika materialerna på stigarna i trädgården. I Nyttoträdgården och Slänten är stigarna stensatta eller är försedda med ett slitlager av stenmjöl. I Enebacken och Ängen är stigarna utformade som naturligt upptrampade grässtigar som även sköts genom klippning. I Hässlet och i Skogen är stigarna försedda med ett slitlager av täckbark som väl harmonierar med den lite vildare karaktär som dessa delområden signalerar.



Figur 9: Delområden (illustration av författaren)



Figur 10: Illustrationsplan (illustration av författaren)

Slänten

Funktioner

Entré, Terrasserad fruktodling, Samlingsplats.

Dimensioner av natur

Kultur, Social

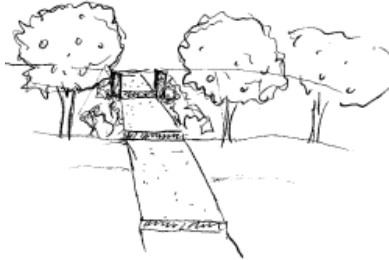
Slänten kommer att utgöra entrézon till trädgården på Wettershus och som sådan är det viktigt att den är inbjudande, men också att den är en tydlig markering för var trädgården tar sin början. Delområdet karaktäriseras av en terrasserad fruktodling som löper längs hela sluttningen. På terrassen planteras en rad äppel- och päronträd vilka blir en visuell skärm mellan personer uppe vid husen och personer ner i trädgården. Trädraden samverkar också effektivt med höjdskillnaden i att förstärka känslan av att befinna sig i eller utanför trädgården. I södra delen av sluttningen finns en naturlig terrass från vilken man har god utsikt över trädgårdens alla delar med Vättern som fond samtidigt som man sitter i en upphöjd position med en slänt bakom ryggen. Den här terrassen blir till en utmärkt gemenskapsplats för mindre grupper under retreatar vid fika, samtal



Figur 11: Slänten idag, foto taget mot söder. Till vänster syns södra bostadslängan. På fotot syns också dagens stig ner till området för trädgården.



Sektion. Fruktträden skapar en visuell skärm som inte skymmer sjöutsikten från husen men som skapar en distans mellan personer i och utanför trädgården



Vägen ner i trädgården utformas som en åsnestig och på Släntens terrass bildar fruktträden grindstolpar och med tiden en portal som markerar entrén i trädgården.

Nyttoträdgården

Funktioner

Odling, Plats för hantverk och kreativt skapande under tema-retreater.

Dimensioner av natur

Kultur, Social, Artrik

Nyttoträdgården är det till ytan minsta av delområdena i trädgården, men det är också en plats som tillför en mängd kvaliteter. Nyttoträdgårdens basala funktion är att vara ett komplement till grönsakslanden utanför köket och här odlas örter, bär och blommor. Här finns möjlighet för retreatdeltagare att ge utlopp för sin nyfikenhet att påta i jorden och skörda av vad som vuxit. Planteringarna är anordnade i upphöjda bäddar vilket tillsammans med omslutande och vindskyddande häckar skapar ett bra mikroklimat i nyttoträdgården. Inom delområdet ryms en explosion av sinnesstimulerande element som i form av dofter, smaker, synintryck och texturer på olika material och växter skapar en plats att uppleva med hela kroppen.



Figur 12: Nyttoträdgården idag, foto taget mot väster. Nyttoträdgården blir en naturlig fortsättning i trädgården vid foten av Släntens frukterterrass. Den stora eken som syns till vänster i bild blir ett tydligt avslut på Nyttoträdgårdens utsträckning.



Nyttoträdgården - Enebacken

Nyttoträdgården är omsluten av klippta avenbokshäckar som ger ett omhändertaget intryck under hela året. Häcken är så hög att när man sitter på någon av bänkarna inne i Nyttoträdgården är man skyddad från vind och andras blickar, men inte högre än att när man står upp lätt kan orientera sig i trädgården och njuta av utsikten mot Vättern och Visingsö. På utsidan av häcken i anslutning mot delområdet Enebacken anläggs en plantering av prydnadsgräs och blommor som får häcken att smälta in även i karaktären på den platsen.

Enebacken

Funktioner

Plats för meditation, grillplats

Dimensioner av natur

Öppning, Artrik

Enebacken har karaktären av en karg hagmark med hållar av berg i dagen och med karaktärsväxter som tall, en, havtorn, ljun, gräs och rosor. Enebacken blir ett öppet område där besökare kan sätta sig på en solvarm sten eller på en tuva av ljun under en havtornsbuske översållad av orange bär för en stund av avskildhet. I den västra delen av området intill fastighetsgränsen och branten ner mot Vättern anläggs på berget en enkel grillplats runt vilken man kan samlas i tystnad eller i samtal runt lågornas dans över veden.



Figur 13: Enebacken, foto taget mot öster, Enebacken har redan idag till stora delar sin eftersträlvade karaktär. Sly av hassel, björk och asp tas bort och ersätts med havtornsbuskar och prydnadsgräs.



Enebacken - Ängen

Som gräns mellan delområdena Enebacken och ängen löper en stig. Längs med stigen inom Enebacken planteras ruggar av högre prydnadsgräs som under året skapar en dynamisk växtskärm som ger en tydlig rumslig avgränsning av delområdet.



Ett enkelt staket av hasselslanor och störrar av en skapar en tydlig men gracil gräns för trädgården i Enebackens norra kant.

Ängen

Funktioner

Plats för meditation och för övningar under retreatar

Dimensioner av natur

Artrik, Öppning, Rofylld

Ängen är trädgårdens enda delområde som helt saknar träd och buskar eller andra rumsskapande element. Delområdets utsträckning definieras istället av stigen mot Enebacken i norr och väster, Släntens terrassfot i öster och av bäcken i söder. Ängen inbjuder besökare till att ströva barfota i det höga gräset, lukta på och plocka av blommor eller lägga sig ner och vila blicken på molnens färd över himlen. I anslutning till ängen vidgas bäcken så att den skapar en damm. Intill denna vattensamling finns möjlighet att på ett smidigt vis komma vattnet riktigt nära så man kan doppa fötterna i det via miniatyrbryggan som anlagts för detta syfte.



Figur 14: Ängen, foto taget mot väster, Ängen blir en öppen yta mitt i trädgården från vilken man har direkt tillgång till samtliga av trädgårdens andra delområden. Till vänster i bild kan man skymta sänkan som rymmer bäcken och till höger stigen som utgör gräns mot enebacken.



Stigarna på Ängen består av klippta gräsgångar.

Hässlet

Funktioner

Plats för meditation

Dimensioner av natur

Skydd, Rofylld, Rymd

Hässlet är det delområde med tydligast rumslighet i trädgården då det avgränsas av tät ungskog längs fastighetsgränsen i söder och av bäcken i norr. Karaktären på platsen utgörs av hasselbuskar som tillsammans skapar en sal av skir grönska inunder vilken besökare i trädgården är välkomna att promenera och utforska. Inne i Hässlet finns enkla bänkar och sittstenar på vilka man kan slå sig ner för att meditera. På våren breder en matta av blå- och vitsippor ut sig under hasselbuskarna för att senare på året ersätts av liljor. Inne i den rika grönskan dämpas ljudet från motorvägen en bit bort och ersätts av porlandet från bäcken.



Figur 15: Hässlet, foto taget mot väster. De vita stolparna till vänster i bild utgör markering för fastighetsgräns.



Till hässlet kommer man genom att gå över en enkel bro från Ängen. Inne i hässlet finns stigar av täckbark som vindlar mellan hasselstammar och tuvor av sippor. Till vänster på illustrationen ser vi miniatyrbryggan som löper ut i breddningen av bäcken där man kan komma vattnet alldeles nära.

Skogen

Funktioner

Plats för meditation

Dimensioner av natur

Skydd, Rofylld, Rymd

Skogen är ett delområde som i likhet med Hässlet uppfyller dimensionerna *skydd*, *rofylld* och *rymd* och som är avsett som ett område till vilket besökare kan finna sin egen lite hemliga plats i skydd av grönskan. Växarterna i Skogen är dock betydligt fler än i Hässlet och grönskan är mer lummig än skir. Under träden i skogen växer rhododendron, funkior, ormbunkar och andra skuggälskande storbladiga växter. Uppför trädens stammar och mellan rhododendronbuskarna klättrar murgröna och klätterhortensia. Bäcken har i skogen en annan karaktär än mellan Ängen och Hässlet. Här kantas vattnet av mossbelupna stenar och och djup grönska.



Figur 1: Skogen, foto taget mot väster, I Skogen finns redan idag de träd som behövs för att skapa det lövtak som bidrar till karaktären i området.



Med hjälp av klättrväxter och storbladiga buskar och ormbunkar får Skogen en djungelliknande trolsk känsla. Buskarnas höjd varierar från en halv meter till två och en halv meter. Denna variation skapar en rumslighet som ena stunder omsluter besökaren i kompakt grönska för att lite längre fram på stigen erbjuda utblickar mot Ängen och Vättern där bakom.

Diskussion

Syftet med detta arbete var att utforma ett gestaltningsförslag av en terapiträdgård på Wettershus retreatgård utifrån Patrik Grahns forskning och de huvudsakliga teoribildningar den stödjer sig på. Att utforma trädgården på Wettershus som en terapiträdgård var en tanke som föddes tidigt i processen då jag tyckte mig se många beröringspunkter mellan terapi och retreat, en föraning som under arbetets gång vuxit sig allt starkare. Att ta sig an en större samhällslig utmaning genom att utforma en miljö som kan svara upp mot och i viss mån avhjälpa ett folkhälsoproblem som det urbana samhället medför i form av stress och utmattningsrelaterade besvär har också vidgat mina personliga referensramar och gett mig insikter att bära med mig i en fortsatt yrkesroll.

Metoddiskussion

Att dela upp arbetetsprocessen i två faser där den första bestod i informationsinsamlande och den andra gick ut på att applicera de kunskaper jag samlat in från litteratur, studiebesök och kurser tidigare under utbildningen var ett tillvägagångssätt som i stort sett fungerade väl. För att tillämpa kunskap måste du först tillgodogöra dig den. Det svåra i det tillvägagångssättet var att avgränsa informationsinsamlingen i syfte att inte ta för mycket tid i anspråk. En tillbakablick över min arbetsprocess ger mig en insikt att litteraturinsamlingen kunde och borde varit mer avgränsad. Att hitta litteratur som behandlar trädgårdsterapi var enkelt eftersom det på senare år skrivits mycket inom ämnet. Som en följd av den stora mängden litteratur har jag använt mig av en litteraturöversikt som hjälpt mig att göra informationsinsamlingen mer avgränsad. Att använda en sekundärkälla, som en litteraturöversikt innebär, medger ett större utrymme för tolkningsfel. Dock gjorde den att jag på ett snabbt och enkelt sätt kunde tillägna mig kunskap i ämnet.

Att bryta ner mitt syfte med arbetet och den frågeställning jag satt upp i tre delfrågor 1. ”Vad uttrycker Patrik Grahns teori om Betydelsespelrummet tillsammans med bakomliggande forskning om naturens restaurativa egenskaper?” 2. ”Hur ser Wettershus verksamhet ut och vilka funktionsönskemål finns?” 3. ”Vilka förutsättningar har platsen?” hjälpte mig att finna relevanta metoder för de olika skedena i arbetsprocessen. Detta tillvägagångssätt gjorde även att jag fick en blandning av metoder som kompletterade varandra vilket jag finner ger arbetet en större trovärdighet.

En mer nyanserad bild av Wettershus, retreat och hur man som gäst nyttjar omgivningarna hade varit intressant information att komplettera arbetet med. De personer jag pratat med utöver Maj-Lis Nelson är mer eller mindre starkt kopplade till gården i form av ide-

ellt arbetande kökspersonal eller medlemmar i styrelsen. Att få synpunkter från en gäst som är på gården för första eller andra gången tror jag hade kunnat generera idéer som personer redan bekanta med platsen inte ser.

Resultatdiskussion

Att utforma trädgården på Wettershus i enlighet med syftet har varit en många gånger utmanande balansgång och resultatet är bara ett första steg i gestaltningsprocessen. Från litteratur och studiebesök har jag fått väldigt mycket inspiration och konkreta gestaltningsidéer, som på olika sätt bidrar till en god miljö för hälsan. Jag valde att fokusera på helheten i utformningen av trädgården i form av rumslighet, områdesindelning, karaktärsvariationer och sinnesstimulering. Att göra en detaljerad utformning av respektive delområde hade varit intressant och roligt men inte nödvändigtvis varit en vinst sett till uppsatsens syfte. En mer precis utformning av trädgården kan göras på oändligt många vis och alla varianter hade kunnat vara bra men det är inte säkert att syftet med uppsatsen besvarats mer tydligt. Det faktum att platsen för trädgården enligt min analys har en stor potential sett till fysiska förutsättningar i form av vacker utsikt, en bäck, rumsskapande vegetation, blandad kuperad och flack terräng med mera är också skäl till varför jag gjort en utformning på en mer övergripande nivå med fokus på att förstärka och renodla kvaliteter snarare än att ersätta eller oavsiktligt ta bort dem.

Huruvida Patrik Grahns teori om Betydelsespelrummet kan användas som hanbok för utformning av restaurativa miljöer kan jag inte säga säkert. Alnarpsmetoden och gestaltningsidéerna som ligger till grund för trädgården i Alnarp har influerat mig och varit till stor nytta, men samtidigt har dessa kunskaper kompletterats av information från annat håll och jag kan därför inte hävda att Grahns teori nyttjats som manual vid denna utformning. Ur Grahns teori om *Betydelsespelrummet* är det framförallt de åtta dimensionerna av natur som kommit till uttryck i min gestaltning av trädgården på Wettershus. Karaktärsbeskrivningarna använde jag först som inspiration och sedan som checklista för att säkerställa att alla de karaktärer Grahn presenterat fått utrymme i gestaltningen. Att införliva Grahns åtta dimensioner i utformningen innebar en del lätta och en del svåra gestaltningsbeslut. Sett till platsens förutsättningar var det lätt att skapa miljöer med exempelvis dimensionen Rofylld, svårare var det att placera dimensionerna Kultur och Social. Anledningen till att jag upplevde de Kultur som mer svårplacerade tror jag bottnar i det faktum att Wettershus hade önskemålet att trädgården ska vara lättskött och och därför kan anläggningen inte ha miljöer som i allt för stor utsträckning kräver skötsel för att komma till sin rätt.

Dimensionen Social blev svår att införliva i gestaltningen då jag upplevde en tveksamhet i hur ”en miljö för social samvaro” skulle utformas för att passa retreatverksamheten på Wettershus.

Att göra det här arbetet har varit en välkommen chans till fördjupning inom utbildningen under vilken jag lärt mig både rena fak-takunskaper men kanske än mer om min egen arbetsprocess och hur man bör eller inte bör lägga upp delar av ett arbete. Att behandla ett samhällsproblem har också gett en känsla av att landskapsarkitekten har en möjlighet och kanske även en skyldighet att när tillfälle ges skapa miljöer och platser eller förutsättningar för mervärde i en gestaltning utöver de grundläggande funktionskraven som ställs i ett uppdrag.

Referenslista

Grahn, Patrik & Ottosson, Åsa (2010). *Trädgårdsterapi: Alnarpsmetoden: att ta hjälp av naturen vid stress och utmattning*. Stockholm: Bonnier Existens.

Lynch, Kevin (1960). *The image of the city*. Cambridge: The MIT Press.

Länsstyrelsen i Jönköpings län (2011). *Bildandet av naturreservatet Sjöbergen i Jönköpings kommun*.

Myhr, Ulla (2007). *Utemiljö och hälsa*. Arkus.

Socialstyrelsen (2009). *Socialstyrelsen – Folkhälsorapport 2009*.

Socialstyrelsen (2003). *Utmattningssyndrom: Stressrelaterad psykisk ohälsa*. Stockholm: Bjurner och Bruna AB.